第1屆

113年度學校午餐菜單表揚活動

午星獎

菜單手冊



異國料理　創意設計　護眼料理　高鈣料理　在地食材

目錄

異國料理

創意設計

護眼料理

高鈣料理

在地食材

異國料理

屏東縣東新國中

幸福屏東-戀戀東新豐食

東新國中使用產銷履歷米、CAS雞胸肉、有機枸杞葉..等食材。主食:芝麻飯、主菜法式燉雞、副菜焗烤彩蔬烘蛋、有機枸杞葉、湯品日式海芽豆腐湯、水果茂谷柑。加入異國料理元素及學生喜歡的焗烤,將維生素A、視黃醇等食材保護視力,芝麻、豆腐、起司絲、枸杞葉幫助骨骼、牙齒成長。增強免疫力預防癌症,提供營養健康、衛生安全、餐食視覺藝術,提升學生對學校午餐的支持度。



主食|芝麻飯



主菜|法式燉雞



副菜|焗烤彩蔬烘蛋



副菜|有機枸杞葉(含枸杞粒)



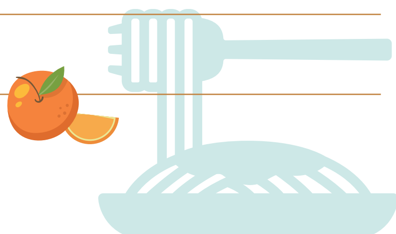
湯品|日式海芽豆腐湯



附餐|水果茂谷柑

吳雅珍營養師

	菜單名稱	食材	100人(Kg)	做法
主食	芝麻飯 (含1/3糙米)	產銷履歷 白米	9	1. 洗好的白米及糙米均勻混合後，秤量並分配各班用量到各飯箱蒸熟。 2. 飯熟後灑上(熟)黑芝麻。
		1/3量 糙米	2.7	
		5克/人. (熟)黑芝麻	0.5	
主菜	法式燉雞 (奶粉+巴西里香料)	雞胸肉丁	7.5	1. 雞胸肉丁加上鹽、胡椒粉略醃備用。 2. 起油鍋將胡蘿蔔、馬鈴薯切丁翻炒後加入水煮軟至半熟，加入雞胸肉丁再煮一些時間並收汁。 3. 加入奶粉及調味，加水調整濃稠度。 4. 最後將巴西里香料灑上添加香味。
		馬鈴薯	2.7	
		胡蘿蔔	0.5	
		奶粉	0.5K	
		巴西里 香料	少許	
副菜	焗烤彩蔬烘蛋 (牛番茄+紫色洋蔥+白色洋蔥+蛋+起司絲)	雞蛋	4.5	1. 切好的牛番茄、紫洋蔥、洋蔥倒入迴轉鍋加油炒熟。 2. 雞蛋液加入翻炒並調味。 3. 鋪上起司絲微烤融化即可。
		牛番茄	1.5	
		紫洋蔥	1	
		洋蔥	3	
		起司絲	0.5	
副菜	有機枸杞葉 (含枸杞粒)	有機 枸杞葉	7.5	1. 起油鍋薑絲、蒜末先炒香。 2. 依序下有機枸杞葉炒熟並調味。 3. 放入洗好的枸杞粒，翻炒到蔬菜中使之煮熟變柔軟，起鍋瀝掉多餘湯汁。
		枸杞粒	0.06	
湯品	日式海芽豆腐湯 (豆腐.海芽)	豆腐	2.5	1. 味增湯底加入海帶芽、豆腐塊熬煮。 2. 煮熟湯底入味後，再稍調味即可。
		海帶芽	0.1	
附餐	水果 茂谷柑	茂谷柑	100顆	



異國料理

苗栗縣新南國小

Go Go Japan

菜色運用苗栗在地食材-南瓜，結合大家都喜愛咖哩做成「南瓜咖哩雞」，讓人忍不住多吃幾口。「和風蘿蔔燒肉」白飯殺手級料理。搭配一碗香甜的「白玉紅豆湯」，午餐充滿日式風味。期待每天的午餐時光，不再留有剩菜。



主食｜海苔飯



主菜｜和風蘿蔔燒肉



副菜｜南瓜咖哩雞



副菜｜菇菇青花菜



湯品｜日式白玉紅豆湯



附餐｜鮮奶

周佩伶營養師

	菜單名稱	食材	100人(Kg)	做法
主食	海苔飯	蓬萊米	8	1. 洗好米秤量各班用量到各飯箱。 2. 米飯蒸好後，出餐前撒上海苔絲。
		海苔絲	少許	
主菜	和風蘿蔔燒肉	肉片	6	1. 肉片先用少量的鹽及太白粉抓醃，川燙過備用。 2. 迴轉鍋放入少量的油將洋蔥炒軟，加入白蘿蔔、紅蘿蔔翻炒後，加水燉煮至軟並調味。 3. 等蘿蔔煮軟後，加入鴻喜菇及川燙過的肉片，攪拌均勻，測中心溫度達標準即可加入青蔥，準備起鍋。
		白蘿蔔	2	
		紅蘿蔔	0.5	
		鴻喜菇	0.6	
		洋蔥	1	
		青蔥	0.1	
副菜	南瓜咖哩雞	骨腿丁	2.5	1. 骨腿丁及雞胸丁先川燙後備用。 2. 迴轉鍋放入少量的油將洋蔥炒軟，加入南瓜、馬鈴薯、放入咖哩炒香，加水後調味並將食材煮軟。 3. 等南瓜煮軟後，加入雞丁、南瓜及毛豆仁，攪拌均勻，等中心溫達標準後即可起鍋。
		雞胸丁	2.5	
		冷凍馬鈴薯	0.6	
		南瓜	2.5	
		洋蔥	1	
		毛豆仁	0.3	
		咖哩粉	0.1	
副菜	菇菇青花菜	青花菜	7.5	1. 先將薑絲加入熱油中爆香備用。 2. 使用迴轉鍋，加入適量的鹽，將青花菜及金針菇川燙熟後，加入適量的薑絲油，攪拌均勻。
		金針菇	0.5	
		薑絲	0.1	
湯品	日式白玉紅豆湯	紅豆	1.5	1. 小湯圓燙熟後，撈起放入消毒過的大餐盆，用二砂糖蜜過。 2. 紅豆煮到稍微出沙，即可開始加糖調味，調整完開大火煮滾。 3. 紅豆湯先打到各班湯桶後，再加入蜜過的小湯圓。
		小湯圓	1.1	
		砂糖	1	
附餐	鮮奶		100 份	

異國料理

雲林縣土庫國中

亞洲集錦

韓式辣醬點綴了主菜裡豬肉的鮮美與馬鈴薯的鬆甜，日式佃煮的杏鮑菇與白蘿蔔，在柴魚片與味霖的烹煮下充滿了日式飲食的溫潤感，叻沙海鮮湯使用充滿南洋風味的叻沙咖哩粉讓味道更提鮮而香料也讓人更有食慾。



主食｜五穀飯



主菜｜韓式馬鈴薯燉肉



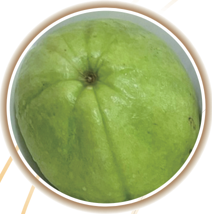
副菜｜日式佃煮



副菜｜蝦醬金菇白菜



湯品｜叻沙海鮮湯



附餐｜珍珠芭樂

雲林縣土庫國中

簡士傑營養師

	菜單名稱	食材	100人(Kg)	做法
主食	五穀飯	白米	8	1. 五穀米與白米混勻洗淨後進蒸箱蒸熟。
		五穀米	2	
主菜	韓式馬鈴薯燉肉	豬肉丁	7.5	1. 豬肉先炒到表面呈金黃色澤再加入韓式辣醬與味噌翻炒兩分鐘。 2. 加入加入馬鈴薯、洋蔥及紅蘿蔔調味後悶煮30分鐘。 3. 起鍋前加入青蔥段。
		馬鈴薯大丁	1.5	
		洋蔥大丁	1	
		紅蘿蔔大丁	0.3	
		青蔥段	0.1	
副菜	日式佃煮	豬肉片	2	1. 所有食材入鍋煮至八分熟。 2. 加入醬油、味醂、糖、柴魚片悶煮至熟透，收汁至喜好濃度即可。
		白蘿蔔中丁	2	
		杏鮑菇	2	
		蒟蒻小捲	2	
		栗子	1	
		柴魚片	0.1	
副菜	蝦醬金菇白菜	小白菜	8	1. 起油鍋蒜末先炒香。 2. 放入小白菜與金針菇炒熟、加入鹽與蝦醬調味。
		金針菇	1	
		蒜末	0.1	
		蝦醬	少許	
湯品	叻沙海鮮湯	鯊魚丁	2	1. 將食材洗淨後放進鍋煮熟。 2. 起鍋前加入叻沙粉與鹽調味後撒上香菜。
		豬肉片	0.5	
		花枝片	0.5	
		蝦仁	0.5	
		鴻喜菇	0.5	
		洋蔥切絲	0.5	
		香菜	少許	
附餐	珍珠芭樂		100 顆	

異國料理

雲林縣北辰國小

雲之饗宴

菜單發想:讓在校園午餐傷腦筋的魚料理,華麗轉身為清空菜色,設計白醬焗烤鯛魚,搭配護眼地瓜飯、胡蘿蔔炒蛋,健腦深色蔬菜及玉米海帶湯,高植化素火龍果,高鈣、護眼、健腦及提高免疫力,都來自於我們精心挑選雲林在地食材。



主食|地瓜飯



主菜|白醬焗烤鯛魚



副菜|胡蘿蔔炒蛋



副菜|香菇青江菜



湯品|玉米海帶湯



附餐|火龍果

雲林縣北辰國小

吳雅蕙營養師

	菜單名稱	食材	100人(Kg)	做法
主食	地瓜飯	甘藷（雲林水林）	2.5	1. 洗好米秤量各班用量到各飯箱。 2. 甘藷丁鋪上進蒸箱蒸熟。
		白米	8	
主菜	白醬焗烤鯛魚	鯛魚塊（雲林口湖）	7	1. 鯛魚塊加上鹽、胡椒粉略醃備用，並將麵粉炒香。 2. 起油鍋將鯛魚塊炸熟。 3. 洋蔥炒軟放入胡蘿蔔、馬鈴薯切丁煮熟，加入奶粉、麵粉調味，加水調整濃稠度後淋在鯛魚塊上 。 4. 鋪上披薩絲進烤箱220℃約15分鐘至融化上色。
		青花菜（雲林元長）	1.5	
		紅甜椒	0.3	
		馬鈴薯（雲林斗南）	1.5	
		洋蔥	0.2	
		披薩絲	2	
		奶粉	0.3	
		麵粉	0.2	
副菜	胡蘿蔔炒蛋	洗選蛋	3.5	1. 胡蘿蔔進迴轉鍋加油炒熟。 2. 雞蛋液加鹽打散另起鍋慢慢炒熟再加入胡蘿蔔拌勻，起鍋前撒上蔥花。
		胡蘿蔔（雲林東勢）	5.5	
		青蔥	0.2	
副菜	菇香青江菜	青江菜	8	1. 起油鍋薑絲先炒香。 2. 先下新鮮香菇炒出香氣，再加入豆皮炒軟，最後放入青江菜炒熟、調味，起鍋瀝掉多餘湯汁。
		新鮮香菇	0.5	
		豆皮（雲林莿桐）	0.2	
		薑絲	0.1	
湯品	玉米海帶湯	玉米（雲林虎尾）	3	1. 雞骨架熬湯底。 2. 將洗淨後食材放進鍋煮熟。 3. 起鍋前調味撒上香菜。
		海帶結	1.5	
		胡蘿蔔	0.5	
		香菜	少許	
		雞骨架	2	
附餐	火龍果		100 顆	

異國料理

金門縣賢庵國小

美味交響曲

這份菜單將中式料理與異國風味巧妙結合，雜糧飯色彩繽紛吸引眼球，雪燉排骨以鷹嘴豆替代花生，解決過敏問題並增加營養，菜豆炒豆干和油菜清爽下飯，異國風味的羅宋湯酸甜濃郁還有豐富的維生素和纖維，餐後搭配香蕉幫助消化。



主食｜雜糧飯



主菜｜雪燉排骨



副菜｜菜豆炒豆干



副菜｜蒜香油菜



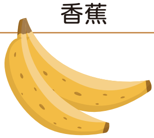
湯品｜羅宋湯



附餐｜香蕉

楊潔欣專案經理

	菜單名稱	食材	100人(Kg)	做法
主食	雜糧飯	白米	8	1. 洗好白米和雜糧，均勻混合後，秤量各班用量到各飯盆。 2. 進蒸箱蒸熟。
		小米	0.4	
		燕麥	0.4	
		紫米	0.4	
		小薏仁	0.2	
主菜	雪燉排骨	排骨塊	8	1. 麵輪前一天泡水冷藏存放，下鍋前要先把麵輪中水分擠出。鷹嘴豆前一天蒸熟冷藏備用。 2. 排骨先川燙去腥備用。 3. 起油鍋下薑爆香，加入排骨，下醬油、滷包燉煮，再加入胡蘿蔔塊、麵輪及鷹嘴豆，繼續悶煮到入味。
		鷹嘴豆	0.75	
		麵輪	0.45	
		胡蘿蔔	1	
		薑	0.2	
		滷包	1 包	
副菜	菜豆炒豆干	菜豆	5	1. 菜豆切段，豆干切片，胡蘿蔔切絲備用。 2. 菜豆和豆干稍微過油備用。 3. 起油鍋下肉絲、胡蘿蔔絲翻炒，再加入菜豆和豆乾拌勻。 4. 最後加入鹽巴、胡椒粉調味。
		腿肉絲	3	
		豆干	1.2	
		胡蘿蔔	1	
副菜	蒜炒油菜	油菜	8	1. 起油鍋蒜碎先炒香。 2. 放入油菜炒熟、調味，起鍋瀝多餘湯汁。
		蒜碎	0.1	
湯品	羅宋湯	馬鈴薯	2	1. 馬鈴薯、蕃茄、洋蔥、高麗菜洗淨切塊、切丁，備用。 2. 加入油將洋蔥、月桂葉爆香，放入水，再放入蕃茄、高麗菜、馬鈴薯、西芹。 3. 豬肉丁以地瓜粉抓醃後，加入熬煮。 4. 最後加入鹽巴、番茄醬調味。
		番茄	1	
		洋蔥	1	
		西芹	0.5	
		高麗菜	1	
		赤肉丁	1.5	
		月桂葉	些許	
附餐	香蕉		100 個	



異國料理

嘉義縣民和國小

民和國小學生許願料理-義享視界

菜單以民和國小學生許願義式料理為主題，搭配在地時蔬融合大量茄紅素、葉黃素、高鈣等營養成分，配色鮮豔！讓人視覺豐富！菜單使用異國香料及其料理手法，特殊風味蘊含異國料理多元飲食文化，進而提升學生國際觀。



主食｜茄汁肉醬通心粉



主菜｜迷迭香腿排



副菜｜起司焗烤馬鈴薯



副菜｜風味時蔬



湯品｜番茄蛋花湯



附餐｜葡萄乾

嘉義縣民和國小

丘欣立專案經理

	菜單名稱	食材	100人(Kg)	做法
主食	茄汁肉醬通心粉	洋蔥	1	1. 迴轉鍋加入適量水和鹽煮滾，加入通心麵煮約 8 分鐘略熟透瀝乾備用。 2. 將豬絞肉川燙洗去雜質瀝乾備用。 3. 迴轉鍋加入油，將蒜末、洋蔥、番茄放入炒香後加入豬絞肉、少許米酒拌炒。 4. 加入番茄糊、月桂葉、適量水、調味料燉煮至濃稠備用。 5. 原鍋將通心麵加入肉醬裡略炒均勻即可起鍋。
		通心麵	6	
		豬絞肉	2	
		紅番茄	2.2	
		大蒜	0.2	
		蕃茄糊	0.9	
		月桂葉	數片	
主菜	迷迭香腿排	大蒜	0.2	1. 雞腿排川燙洗去雜質瀝乾備用。 2. 將蒜末、迷迭香粉、優格、調味料拌勻後加入雞腿排醃製入味備用。 3. 烤箱先行預熱至 180 度，雞腿排放置烤盤進入烤箱烤 25 分鐘至表皮上色熟透即可。
		迷迭香粉	適量	
		雞腿排	10	
		優格	0.5	
副菜	起司焗烤馬鈴薯	奶油（液態）	0.3	1. 迴轉鍋加入奶油溶化後放入洋蔥、培根炒香撈起備用。 2. 迴轉鍋加入水、鹽煮滾，加入馬鈴薯煮至略熟但保有口感，加入奶油（液體）拌勻起鍋。 3. 烤箱先行預熱至 220 度。各班餐盆依序放入馬鈴薯，鋪上炒香洋蔥培根，均勻撒上乳酪絲入烤箱烤約 10-15 分鐘至融化上色，出爐撒上些許乾洋香菜末（此步驟可省略）即可。
		刨絲乾酪	0.45	
		洋蔥	1	
		馬鈴薯	6	
		培根	1.3	
		無鹽奶油	0.1	
副菜	風味時蔬	杏鮑菇	6.5	1. 迴轉鍋加入杏鮑菇煸至出水後收乾撈起備用。 （此步驟可去除草腥味） 2. 迴轉鍋加入適量油將蒜末煸至金黃完成蒜香油撈起備用。 3. 原鍋加入適量水、鹽、些許油，水滾先放入小黃瓜、茄子川燙依序撈起，再放入黃紅甜椒川燙撈起備用。 4. 將所有蔬菜加入香蒜油、鹽拌勻分裝各班餐盆。 5. 將腰果拍碎，均勻撒上各班蔬菜上即可。
		花胡瓜	1.8	
		茄子	1	
		黃甜椒	0.3	
		紅甜椒	0.3	
		大蒜	0.2	
		熟原味腰果	0.15	

嘉義縣民和國小

丘欣立專案經理

	菜單名稱	食材	100人(Kg)	做法
湯品	番茄蛋花湯	雞蛋	1	1. 豬骨先行川燙洗去雜質備用。 2. 迴轉鍋加入大量水先燉煮豬骨高湯底，燉煮 30 分鐘再加入番茄續煮 10 分鐘後，控制小火慢慢加入蛋花至蛋花熟透凝固，最後加入適量香油即可。
		紅番茄	2	
		豬骨	0.8	
附餐	葡萄乾	葡萄乾	200 包	一人2包。 營養師小叮嚀：附餐還是盡量以新鮮水果為主。

異國料理

花蓮縣
香又香食品股份有限公司

南洋風味饗宴

此特餐融合東南亞精華，以香茅飯為主打，讓學童認識國民香料的獨特香氣。搭配打拋豬、泰式魚丸展現兩國風味，蝦皮高麗以蝦皮取代蝦醬增加接受度，冬蔭功湯清香湯頭完美收尾。每道菜精心設計，完美展現東南亞特色風味。



主食｜清新香茅飯



主菜｜泰式打拋豬



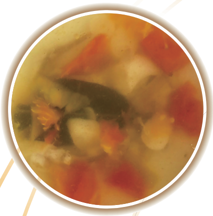
副菜｜金蝦翠葉高麗



副菜｜泰式鮮味魚丸



副菜｜炒玉翠小白菜



附餐｜蔬香冬陰功湯和小點心

香又香食品股份有限公司|吳敏瑄營養師

	菜單名稱	食材	100人(Kg)	做法
主食	清新香茅飯	米	8	1. 油熱後放入檸檬葉及香茅炒出味道製備出香料油。 2. 炸小魚乾備用。 3. 飯盆中依序放入香料油、米、水攪拌後在撒上小魚乾。 4. 放入蒸香蒸，熟後拌一拌即完成。
		糙米	3	
		香茅	0.09	
		小魚乾	0.025	
		紅蔥碎	0.025	
		檸檬葉	0.01	
主菜	泰式打拋豬	豬絞肉	6	1. 季豆切小丁、九層塔切小、蒜頭切碎備用。 2. 季豆燙熟備用。 3. 鍋中放少許油炒肉色變白，加蒜末、醬油、辣豆瓣醬、糖、酒、水，再放九層塔、季豆拌炒即完成。
		冷凍季豆	3	
		九層塔	0.1	
		大蒜	0.1	
副菜	泰式 鮮味魚丸	冷凍 虱目魚丸	4	1. 魚丸燙熟撈起。 2. 泰式酸辣醬加入拌一拌即可配膳。
		泰式 酸辣醬	0.5	
副菜	金蝦 翠葉高麗	甘藍	7	1. 高麗菜燙熟備用。 2. 油鍋炒香蝦米，加入高麗菜上拌炒即完成。
		蝦米	0.05	
		大蒜	0.1	
時蔬	炒玉翠 小白菜	小白菜	7	1. 水中加入鹽糖，滾後小白菜加入燙熟撈起。 2. 蒜油爆香後淋至小白菜上即完成。
		大蒜	0.1	
湯品	蔬香 冬蔭功湯	秀珍菇	1.5	1. 南薑切片，香茅拍扁備用。 2. 水滾後放入南薑、番茄、秀珍菇煮熟，調味。 3. 最後放入香茅及檸檬葉滾一下帶出香氣即完成。
		大番茄	2.5	
		大骨	0.6	
		檸檬葉	0.05	
		香茅	0.1	
		南薑	0.1	
附餐	小點心	海苔	200包	一人2包。

創意設計

宜蘭縣大同國中

一睹「泰雅公主與王子」的盛宴

孩子的成長需足夠的蛋白質和鈣質。
菜單融合了小米(原住民主食之一，富含蛋白質)及紅藜麥(滿足全人體的營養素和高鈣)，不僅營養豐富，亦增加菜餚的視覺享受，另外，馬告豬排，加入馬告，入菜前「打破它」，釋放美味的香氣。



主食|特餐



主菜|日式散壽司



副菜|馬告豬排



副菜|韭香豆芽菜



湯品|味增湯

宜蘭縣大同國中

林王美子專案經理

	菜單名稱	食材	100人(Kg)	做法
主食	黃金紅藜飯	白米	6	1. 前一晚先將糙米、小米和紅藜分開泡一夜。 2. 當天早上將四種米混合並加入適量的水烹煮。
		糙米	1	
		黃小米	1	
		紅藜	0.5	
主菜	日式散壽司	鮪魚罐	2.1	1. 小黃瓜切丁殺菁抓醃。 2. 紅蘿蔔切丁燙熟。 3. 毛豆仁燙熟。 4. 飯煮熟後，取適量壽司醋攪拌均勻。 5. 將小黃瓜、毛豆仁及紅蘿蔔加入飯中攪拌均勻。 6. 將攪拌好的壽司飯放入各班的飯盒，上面鋪上海苔香鬆。
		小黃瓜	1.5	
		玉米粒	1	
		紅蘿蔔	0.5	
		毛豆仁	0.3	
		海苔香鬆	0.2	
		壽司醋	適量	
副菜	馬告豬排	里肌肉	6	1. 里肌肉清洗並川燙。 2. 將生薑粗蒜爆香。 3. 放入里肌肉翻炒。 4. 加入馬告。 5. 加調味料。 6. 起鍋前加入青蔥翻炒一下關火、起鍋。
		青蔥	0.2	
		生薑	0.06	
		粗蒜	0.06	
		馬告	0.08	
青菜	韭香豆芽菜	豆芽菜	7	1. 清洗豆芽菜、韭菜。 2. 將韭菜切割合適大小。 3. 紅蘿蔔切割合適大小。 4. 粗蒜爆香、加入紅蘿蔔、翻炒一下、加入豆芽菜。 5. 調味。 6. 起鍋前放韭菜、翻炒一下關火、起鍋。
		紅蘿蔔	0.3	
		韭菜	0.3	
		粗蒜	0.1	
湯品	味噌湯	豆腐	3	1. 水煮滾後關小火，取部分熱湯溶解味增後倒回鍋內。 2. 放入豆腐及海帶芽。 3. 加入柴魚片攪拌，最後灑上蔥花即可。
		味噌	1	
		海帶芽	0.2	
		青蔥	0.1	
		柴魚片	0.05	
附餐	海苔		100 份	

創意設計

南投縣集集國中

焗烤鮮魚佐番茄莎莎

魚類是學生容易因腥味等刻板印象而導致食用率不高的食材之一，此道菜色加入了異國料理的義式香料粉佐泰式莎莎醬，並撒上高鈣的乳酪絲，採用焗烤的方式呈現。此道菜色結合了異國料理、創意發想及高鈣飲食的理念互相搭配融合為一體。



主食｜五穀米飯



主菜｜焗烤魚片佐泰式莎莎醬



副菜｜蒲瓜滷豆輪



副菜｜和風鮮蔬



湯品｜粉絲湯



附餐｜李子

蔡玉思營養師

	菜單名稱	食材	100人(Kg)	做法
主食	五穀飯	五穀米	2	1. 前一天先浸泡五穀米(放冰箱冷藏)。 2. 洗好白米秤量各班用量到各飯箱。 3. 再將五穀米混於白米中，入蒸鍋蒸熟。
		白米	7	
主菜	焗烤魚片佐番茄莎莎醬	水鯊魚片	8	1. 魚片前一天先用蔥、薑、蒜、米酒及胡椒醃製(置冰箱冷藏)。 2. 洋蔥及牛番茄切小丁混入無鹽奶油拌炒，起鍋加入新鮮檸檬皮屑，另以每班一小盒裝入餐桶。 3. 魚片裹上地瓜粉+麵粉漿入鍋炸熟。 4. 魚片鋪上乳酪絲，入烤箱250度烤約10-15分至融化上色，撒上義式香料取出入餐桶。 5. 將九層塔稍微過油，鋪於餐桶魚片上。
		洋蔥	2.8	
		牛番茄	1.6	
		無鹽奶油	0.5	
		乳酪絲	0.8	
		新鮮檸檬	0.2	
		九層塔	0.02	
		義式香料	0.06	
副菜	蒲瓜滷豆輪	豆輪	1.4	1. 豆輪及香菇先浸泡至軟。 2. 紅蘿蔔切塊，香菇切絲，爆香薑片及香菇，紅蘿蔔及蒲瓜滷熟。 3. 再將豆輪加入水及調味料悶煮約20分鐘。 4. 出鍋撒上青蔥即可。
		紅蘿蔔	1.9	
		乾香菇	0.35	
		青蔥	0.1	
		蒲瓜	6.5	
副菜	和風鮮蔬	玉米筍	1.9	1. 將所有有的蔬菜皆川燙熟後，再將市售和風醬用糖跟水調製成適當口感，拌勻在蔬菜上即可。
		紅椒	1.2	
		黃椒	1.3	
		小番茄	2.5	
		鮮木耳	0.8	
		青花菜	3	
		和風醬	1.2(L)	
湯品	粉絲湯	粉絲	1	1. 豬大骨跟柴魚片熬高湯(之後將豬大骨跟柴魚片撈除)。 2. 高麗菜、鮮木耳及香菇入高湯煮熟。 3. 湯中加入粉絲煮熟調味即可盛裝。
		豬大骨	0.8	
		鮮香菇	1	
		鮮木耳	0.4	
		柴魚片	0.08	
		高麗菜	3.6	
附餐	李子		100顆	

創意設計

新北市石碇高中

碇情風味套餐

此菜單巧妙地將在地的文山包種茶融入五穀米飯中，並運用創新思維將法式香草粉和蝦醬與高鈣的奶粉、板豆腐、空心菜，護眼的番茄、南瓜、青花菜、胡蘿蔔、奇異果等食材相互搭配，呈現出一份美味又營養的午餐。



主食｜茶香五穀米飯



主菜｜法式奶香燉雞



副菜｜番茄金沙豆腐煲



副菜｜蝦醬空心菜



湯品｜竹筍香菇排骨湯



附餐｜奇異果

新北市石碇高中

吳柏賢營養師

	菜單名稱	食材	100人(Kg)	做法
主食	茶香 五穀米飯	五穀米	10	1. 將文山包種茶葉以熱水泡開後製成煮飯的茶水 。 2. 將五穀米洗乾淨後與茶水混合靜置並蒸煮。
		文山包種 茶葉	0.4	
主菜	法式 奶香燉雞	骨腿丁	6	1. 將骨腿丁用滾水汆燙去血水。 2. 將南瓜、馬鈴薯、洋蔥、胡蘿蔔切丁後，與處理好的骨腿丁倒入奶粉泡製的湯水中燉煮。 3. 起鍋前拌入川燙好的青花菜並撒上法式香草粉。
		南瓜	1.5	
		馬鈴薯	1.5	
		青花菜	1.5	
		洋蔥	1	
		胡蘿蔔	0.5	
		奶粉	0.5	
		法式 香草粉	0.3	
副菜	番茄金沙 豆腐煲	板豆腐	5	1. 將鹹蛋蛋黃、蛋白分開後切小塊，大番茄、板豆腐切大丁。 2. 鹹蛋黃壓細碎下鍋炒香後，依序放入大番茄、板豆腐、鹹蛋白煮至湯汁收乾，再撒上青蔥點綴。
		大番茄	4	
		鹹蛋	1	
		青蔥	0.3	
副菜	蝦醬空心菜	空心菜	10	1. 空心菜洗乾淨後切段備用。 2. 蝦醬與大蒜混合後以大火炒香，再放入空心菜拌炒。
		大蒜	0.1	
		蝦醬	0.1	
湯品	竹筍香菇 排骨湯	排骨丁	2	1. 將竹筍去皮後切塊，乾香菇以熱水泡發。 2. 將排骨丁川燙去除浮沫後，放入竹筍丁、乾香菇熬煮。
		綠竹筍	4	
		乾香菇	0.5	
附餐	奇異果	奇異果	100 顆	

創意設計

屏東縣高樹國小

高樹健康彩虹餐

高樹健康彩虹餐結合高樹地區新鮮有機食材，特別選用當地鳳梨，增添菜色的甜酸滋味，增加食慾。主食使用糙米飯，搭配高蛋白質雞肉和多種彩色蔬菜，增加食物多樣性，補充豐富維生素和礦物質。湯品選用富含膳食纖維的海帶芽豆腐湯，有助於消化和健康。此菜單能滿足學生成長需求，頭好壯壯喔!!



主食｜糙米飯



主菜｜鳳梨彩椒雞丁



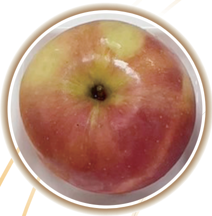
副菜｜絲瓜冬粉



副菜｜有機黑葉白菜



湯品｜紫菜豆腐湯



附餐｜蘋果

周莉菁營養師

	菜單名稱	食材	100人(Kg)	做法
主食	糙米飯	糙米	2	1. 糙米前天洗好泡水放冰箱備用秤量各班用量到各飯箱。 2. 白米秤量洗好，依各班用量到各飯箱後在加入糙米。 3. 進蒸箱蒸熟。
		白米	6	
主菜	鳳梨彩椒雞丁	雞胸肉丁	7	1. 雞胸肉切大丁約 3*3 公分放到盆中加入鹽 30 公克糖 300 公克、太白粉約 300 公克醃約 30 分鐘讓雞肉軟化。 2. 將鳳梨及洋蔥小黃瓜切片，除鳳梨其他食材燙熟備用。 3. 起油鍋，將醃好的雞肉過油後加入作法 2 拌炒即可。
		洋蔥	1.5	
		鳳梨	4	
		彩椒	1.5	
		小黃瓜	1	
副菜	絲瓜冬粉	絲瓜	7	1. 冬粉泡水軟化。 2. 絲瓜及紅蘿蔔去皮切片備用。 3. 起油鍋爆香蒜頭加入絲瓜及紅蘿蔔加水煮滾後放入冬粉燜熟即可。
		冬粉	0.5	
		胡蘿蔔	0.3	
		蒜頭	0.1	
副菜	有機黑葉白菜	有機黑葉白菜	7.5	1. 青菜洗淨備用。 2. 起油鍋爆香油蔥酥加入黑葉白菜加水煮滾後煮熟即可。
		油蔥酥	0.1	
湯品	紫菜豆腐湯	紫菜	0.3	1. 紫菜泡水洗淨備用。 2. 豆腐切小丁備用。 3. 青蔥末備用。 4. 煮一鍋水放入豆腐及紫菜，煮滾後調味即加入青蔥即可。
		豆腐	5.5	
		青蔥	0.1	
附餐	蘋果	蘋果	100 顆	

創意設計

臺中市清海國中

畢業祝福特餐

臺中在地好食材化身「相送道別」,「惦記著與你的日子」,「由衷祝福good、順利、快樂」,「珍重再見」,「仰望燦爛的未來」等畢業祝福語!在師傅的巧手下,入口即化的魚骨和奶香濃郁的味噌湯,不僅美味驚艷!也是富含鈣質的日式特餐唷!



主食|香鬆飯



主菜|佃煮秋刀魚



副菜|油腐醬燒鮮菇筍塊



副菜|金針油菜



湯品|洋芋味噌湯

臺中市清海國中

張妏儀營養師

	菜單名稱	食材	100人(Kg)	做法
主食	香鬆飯	白米	7	1. 白米及五穀米洗淨，秤量各班用量至鋼盆後置入蒸箱。 2. 白飯蒸熟後撒上香鬆。
		五穀米	1	
		海苔香鬆	0.05	
主菜	佃煮秋刀魚	秋刀魚	6	1. 些許沙拉油倒入鍋中加熱，加入番茄醬、烏醋及糖炒香後，放自來水至可熬煮所有秋刀魚之高度。 2. 蒜仁及薑片一同裝入滷包袋後，與番茄糊、紫蘇梅及白醋等加入鍋中加熱攪拌，調製成醬汁。 3. 另起黑鍋倒入沙拉油加熱至約200℃，並將秋刀魚分批下鍋過油定型，撈起備用。 4. 為避免秋刀魚破碎，分批以撈杓將炸好的秋刀魚鋪入醬汁中進行熬煮。 5. 加蓋熬煮約0.5~1小時，直至秋刀魚之魚刺軟化。 6. 逐批撈起秋刀魚後，撒上白芝麻，並依班級數量分裝至餐桶。
		蒜仁	0.06	
		薑片	0.08	
		沙拉油	些許	
		番茄糊	0.1	
		番茄醬	0.2	
		白醋	0.5	
		紫蘇梅	0.05	
		白芝麻	0.1	
		烏醋	些許	
		糖	適量	
副菜	油腐醬燒鮮菇筍塊	油豆腐	3	1. 杏鮑菇及紅蘿蔔切成中丁，鮮香菇切片狀。 2. 筍丁與杏鮑菇以滾水汆燙，撈起備用。 3. 油豆腐以滾水汆燙，撈起備用。 4. 將醬油、糖倒入熱鍋中炒香後，加入自來水及鹽調製醬汁至沸騰。 5. 將筍丁及油豆腐加入鍋中熬煮。 6. 筍丁入味後再加入杏鮑菇、紅蘿蔔、鮮香菇至入味。 7. 起鍋前，加入味霖提升風味層次，即完成。
		鮮筍大丁(台中北屯)	3.3	
		杏鮑菇塊(台中新社)	1.5	
		鮮香菇	1	
		紅蘿蔔	0.5	
		醬油	些許	
		味霖	些許	
		鹽	適量	
		糖	適量	
副菜	金針油菜	油菜	7.5	1. 沙拉油倒入鍋中加熱，將蒜末煸香後，取出備用。 2. 以滾水汆燙油菜及金針菇。 3. 將蒜油加入汆燙的鍋中。 4. 撈起汆燙完成的食材瀝水，倒入大鋼盆，即完成。
		金針菇(台中霧峰)	1	
		蒜末	0.1	

臺中市清海國中　　張妏儀營養師

	菜單名稱	食材	100人(Kg)	做法
湯品	洋芋味噌湯	馬鈴薯（台中潭子）	1.5	1. 馬鈴薯、紅蘿蔔、洋蔥去皮、切成中丁，蔥切成蔥花。 2. 將味噌加冷水攪拌、調勻。 3. 將奶粉加熱水攪拌、調勻。 4. 些許沙拉油倒入鍋中加熱，加入洋蔥炒香，再放自來水至所需的湯量。 5. 加入味噌水加熱攪拌至沸騰。 6. 將馬鈴薯及胡蘿蔔倒入鍋中燉煮，再加入些許糖、鹽調味。 7. 汆燙肉片，撈起備用。 8. 待鍋中的馬鈴薯及胡蘿蔔軟化，加入肉片及奶粉水燉煮。 9. 起鍋前，加入蔥花即完成。
		紅蘿蔔	0.5	
		洋蔥	2	
		肉片	0.3	
		味噌	1 盒	
		奶粉	0.2	
		蔥	0.06	
		沙拉油	些許	
附餐	無			



創意設計

新竹縣北埔國中

值得一試

當在地食材遇見異國風情。將營養午餐幻化成世界美食的地圖，首先法式風味的主菜，富含的優質蛋白質正是孩子成長的關鍵，搭配植化素滿分的副菜與湯品，以及維生素C之王的水果一同來增強自身防護力，獲取完整營養素。



主食｜紫米飯



主菜｜奶油香草燉雞



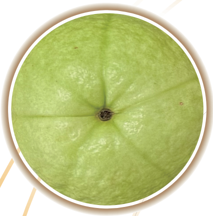
副菜｜紅藜雙色溫莎拉



副菜｜脆炒有機高麗菜



湯品｜羅宋湯



附餐｜芭樂

萬洺碩營養師

	菜單名稱	食材	100人(Kg)	做法
主食	紫米飯	紫米	0.2	1. 洗好紫米、白米、糙米秤量各班用量到各飯箱，進蒸箱蒸熟。
		白米	6	
		糙米	2	
主菜	奶油香草燉雞	帶皮雞胸肉	3.9	1. 將帶皮雞胸肉、雞腿丁放入油鍋過撈起。 2. 涼薯、胡蘿蔔切大丁、加入醬油調味炒香炒軟，再把雞胸肉、雞腿丁拌炒均勻。 3. 最後倒入動物性鮮奶油燉煮，起鍋時加入些許義大利香料即可。
		雞腿丁	2.2	
		奶油(大)	1 大塊	
		義大利香料	些許	
		紅蘿蔔	0.6	
		涼薯	3.9	
副菜	紅藜雙色溫沙拉	絞肉	0.3	1. 將冷凍白花菜、冷凍青花菜川燙撈起。 2. 油先加入黑鍋與絞肉炒香後，依序加入紅蘿蔔切小丁、玉米粒調味。 3. 把所有食材加在一起拌勻，加入紅藜麥(是先煮熟)完成。
		冷凍白花菜	1.7	
		冷凍青花菜	4.4	
		紅蘿蔔	0.1	
		玉米粒	1.1	
		紅藜麥	0.01	
副菜	脆炒有機高麗菜	有機高麗菜	7	1. 旋轉鍋加入水煮滾先倒入有機高麗菜，將滾水倒乾。 2. 將淋上蒜頭油拌炒調味。
湯品	羅宋湯	絞肉	0.3	1. 旋轉鍋放油加入洋蔥炒軟放入大番茄、絞肉、番茄醬炒香。 2. 加入水煮滾後調味完成。
		洋蔥	1.1	
		大番茄	0.6	
		洋芋	2.2	
		番茄醬	1 桶	
附餐	芭樂	芭樂	100顆	

護眼料理

彰化縣和仁國小

和仁食堂當季在地eye眼補鈣套餐

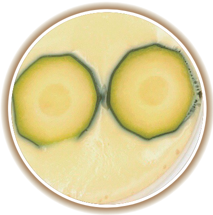
秉持吃在地、食當季、高鈣護眼的精神，選用蕎麥、魚柳、豬肉片（絲）、清雞絲、縣產雞蛋及有機菇、高纖多色蔬菜、護眼南瓜與高鈣黑芝麻、奶粉和腰果等食材，六大類食物一次擁有，透過視覺及味蕾饗宴，學生們各個開心享用午餐食光！



主食｜蕎麥飯



主菜｜開運魚柳



副菜｜奶香櫛瓜蒸蛋



副菜｜五彩雞絲



湯品｜鮮筍豚肉湯



附餐｜肉燥空心菜

吳靜昀營養師

	菜單名稱	食材	100人(Kg)	做法
主食	蕎麥飯	白米	7	1. 米和蕎麥洗淨後打入班級飯桶。 2. 加入等量水。 3. 攪拌均勻後以蒸飯櫃蒸熟。
		蕎麥（彰化二林）	1	
主菜	開運魚柳	虱目魚柳	5.5	1. 蛋打入虱目魚柳，並加以調味醃製。 2. 將鳳梨、蘋果切小丁，一半打泥，一半切丁果肉備用。 3. 將鳳梨、蘋果泥與糖熬煮後，加上果肉小丁及檸檬汁調好味道。 4. 虱目魚柳裹粉炸好後，淋上調好的酸甜醬汁即可。
		洗選蛋	0.2	
		新鮮鳳梨（去皮）	0.2	
		蘋果	0.2	
		檸檬汁	0.1	
		糖	0.3	
		鹽	0.1	
		耐炸油	0.5	
副菜1	奶香櫛瓜蒸蛋	雞蛋	3	1. 櫛瓜切圓片，厚度約0.5公分寬。 2. 將蛋液打勻，用 1.5 ～2 倍的水和蛋液攪拌均勻，加奶粉、鹽調味。 3. 櫛瓜放入蛋液中，送至蒸箱蒸熟即可。
		櫛瓜	1.5	
		全脂奶粉	0.2	
副菜2	五彩雞絲	小黃瓜	1.5	1. 腰果入烤箱上色後備用。 2. 去皮清肉燙熟，撈起放涼，撕成雞絲備用。 3. 小黃瓜、南瓜、杏鮑菇、甜椒切絲備用。 4. 雞絲加入醃料拌勻。 5. 熱鍋倒油，先下雞絲炒至撈起，同鍋下菜料翻炒，雞絲倒入拌炒調味。 6. 起鍋後，撒上腰果及黑芝麻即可。
		去皮清肉	1	
		南瓜	1	
		杏鮑菇	1	
		鴻喜菇	0.5	
		甜椒	0.3	
		原味腰果	0.15	
		黑芝麻	0.01	
		嫩薑	0.03	
		蒜末	0.03	
		鹽	0.1	
		醋	0.02	
		糖	0.02	

彰化縣和仁國小

吳靜昀營養師

	菜單名稱	食材	100人(Kg)	做法
蔬菜	肉燥空心菜	截切有機空心菜	6	1. 將截切有機空心菜川燙備用。 2. 將紅蔥頭末、蒜末爆香，放入絞肉拌炒，再加入油膏調味。 3. 將炒好的絞肉與空心菜拌勻即可。
		絞肉	0.3	
		紅頭頭末	0.05	
		蒜末	0.05	
		醬油膏	0.1	
湯品	鮮筍豚肉湯	鮮筍切片	2.5	1. 肉片川燙去血水備用。 2. 筍片水煮40分鐘後，倒入薑絲與肉片並加鹽調味，大火煮滾即可。
		豬肉片	0.3	
		薑絲	0.02	
		鹽	0.1	

護眼料理

彰化縣泰和國小

泰護眼和補鈣　活力營養套餐

豐富的食材顏色，除了能滿足視覺更願意吃，再來談營養才有意義~
這份午餐選用了高鈣的黑芝麻、莧菜、豆製品-干絲來補充鈣質；湯品富含護眼胡蘿蔔、南瓜以及蛋品混拌蘿蔔糕的人氣料理，每每都能完食，超級有成就感!!



主食｜高鈣黑芝麻飯



主菜｜櫛瓜燒雞



副菜｜混蛋蘿蔔糕



副菜｜干絲水蓮



副菜｜有機莧菜



湯品｜哈佛蔬菜湯

王修姿營養師

	菜單名稱	食材	100人(Kg)	做法
主食	高鈣芝麻飯	白米	7	1. 將白米洗淨，煮製成白飯。 2. 配餐前，於熟成的米飯上均勻撒上炒熟黑芝麻。
		炒熟黑芝麻	0.5	
主菜	櫛瓜燒雞	CAS 骨腿丁	6	1. 燒滾水將骨腿丁川燙（去血水）後備用;生鮮木耳洗淨，切大丁（片）;櫛瓜洗淨，切以滾刀塊狀待用。 2. 醬汁調製：將醬油、米酒、味醂、水調以 1:1:1:1 比例成照燒醬汁。 3. 起油鍋爆香薑片後入鍋炒香骨腿丁，再加入鮮木耳片後，倒入醬汁熬煮至入味後將櫛瓜切角拌入，最後起鍋撒上白（細）柴魚片即成。
		生鮮木耳片	0.8	
		櫛瓜	1	
		薑片	0.1	
		醬油	0.3	
		糖（味霖）	適量	
		米酒	適量	
		水	適量	
		白（細）柴魚片	0.1	
副菜	干絲水蓮	細白干絲	1.5	1. 將杏鮑菇、鮮木耳、水蓮及紅蘿蔔絲洗淨備用。 2. 杏鮑菇切粗絲、鮮木耳切絲、水蓮切約 4 公分段；冷凍玉米粒備用。 3. 調製醬汁：使用醬油膏、糖、水、香油適量調成醬汁待用。 4. 可以少許油炒香杏鮑菇絲。 5. 其餘食材分類，依序以適量鹽水川燙白干絲、鮮木耳絲、紅蘿蔔絲、玉米粒及水蓮。 6. 將炒（川燙）熟後的杏鮑菇、白干絲、鮮木耳絲、紅蘿蔔、玉米粒及水蓮後淋上醬汁後混拌即可。
		杏鮑菇	1.5	
		玉米粒	0.8	
		生鮮木耳	0.8	
		水蓮	0.5	
		紅蘿蔔絲	0.3	
		醬油膏、糖	適量	
		香油	適量	
		水	適量	
副菜	混蛋蘿蔔糕	素蘿蔔糕	4	1. 皮蛋前一天洗淨，可先蒸過；將鹹蛋、皮蛋去殼後切碎，青蔥洗淨切珠、川燙後備用。 2. 蘿蔔糕切丁（一口大小），裹上薄粉（麵粉、地瓜粉）後油炸至金黃。 3. 水煮蛋川燙（測試中心溫度須達85℃後起鍋壓碎。 4. 起少許油炒香鹹蛋及皮蛋。 5. 將步驟2、3、4材料混和均勻，最後灑上蔥花即可。
		水煮蛋	1.2	
		鹹蛋	0.5	
		皮蛋	0.2	
		青蔥	0.1	

彰化縣泰和國小

王修姿營養師

	菜單名稱	食材	100人(Kg)	做法
青菜	有機莧菜	有機莧菜	7	1. 將莧菜切段洗淨後備用。 2. 蒜仁洗淨，開油鍋以低溫冷油泡香蒜仁成蒜頭油。 3. 將截切好的有機莧菜川燙後，加適量鹽調味，並拌入蒜仁油。
		蒜仁	0.1	
		鹽	適量	
湯品	哈佛蔬菜湯	排骨丁	2	1. 排骨丁川燙後備用。 2. 將蔬菜食材洗淨切大丁。 3. 將川燙後的排骨丁、南瓜、紅蘿蔔、高麗菜及洋蔥等蔬菜食材入鍋熬煮，以適量鹽調味後即可起鍋。
		南瓜	1	
		紅蘿蔔	1	
		高麗菜	1	
		洋蔥	1	
		鹽	適量	

護眼料理

嘉義縣平林國小

健康彩虹午餐宴

多樣食材與營養素結合互補，如香菇的維生素D、小魚乾的鈣...，滿足高鈣護眼且均衡。採用嘉義特產如空心菜、虱目魚和鳳梨，營養豐並達地產地銷。融合異國烹調技巧，創造多元口味和色彩，吸引興趣與培養開放審美能力。



主食｜地瓜紫米飯



主菜｜臺式鳳梨彩椒虱目魚柳



副菜｜日式佃燒香菇蘿蔔



副菜｜小魚乾空心菜



湯品｜義式南瓜堅果濃湯



附餐｜甜桃

嘉義縣平林國小

陳秀桃營養師

	菜單名稱	食材	100人(Kg)	做法
主食	地瓜紫米飯	履歷米	5	1. 履歷米與紫米，洗淨，放入飯鍋中。 2. 鋪上地瓜小丁。 3. 加入適當比例的水量。 4. 以蒸飯箱蒸熟，關機，稍悶。
		紫米	1	
		地瓜小丁	1	
主菜	臺式鳳梨彩椒虱目魚柳	虱目魚柳	7.5	1. 虱目魚柳以適量的白胡椒粉、米酒抓醃，備用。 2. 虱目魚柳輕裹地瓜粉，以油鍋炸熟至金黃色。 3. 新鮮鳳梨中丁，以蔭鳳梨拌炒出果香味，加入青椒與彩椒片拌炒至稍軟，以糖稍微調味，使整體具有些微酸甜味。 4. 餐盆中，鳳梨彩椒先鋪底，其上放置金黃色虱目魚柳，淋適量沙拉醬、撒上杏仁片。
		鳳梨中丁	2.5	
		青椒片	1	
		彩椒片	1	
		蔭鳳梨	1	
副菜	日式佃燒香菇蘿蔔	白蘿蔔中丁	3.5	1. 取適量的水放入薑片，煮滾後放入柴魚片，熄火蓋鍋燜 10 分鐘，撈起柴魚片，得柴魚高湯。 2. 高湯以醬油、味霖與糖調味，煮滾後，放入紅蘿蔔、白蘿蔔，煮滾後轉蒸氣火力轉小，加蓋燜煮約 10 分鐘。 3. 再放入香菇，加蓋燜煮至全熟 (約 10 分鐘)。 4. 關掉蒸氣，燜置入味。
		香菇(生鮮小朵)	3	
		紅蘿蔔中丁	1	
		柴魚片	0.2	
		薑片	0.1	
副菜	小魚乾空心菜	空心菜段	7	1. 小魚乾洗淨瀝乾備用。 2. 迴轉鍋倒入適量油，放入蒜末、薑絲爆香，加入小魚乾炒香，以鹽調味，備用。 3. 以另一個迴轉鍋，以滾水將空心菜川燙至熟，撈出放入前一步驟 (2) 的迴轉鍋中。 4. 空心菜與爆香小魚乾拌炒均勻。
		蒜末	0.2	
		薑絲	0.2	
		小魚乾	0.2	

嘉義縣平林國小

陳秀桃營養師

	菜單名稱	食材	100人(Kg)	做法
湯品	義式 南瓜濃湯	南瓜小丁 (去皮)	4	1. 迴轉鍋中放入無鹽奶油及洋蔥丁，炒香，添加適當水量。 2. 放入馬鈴薯與南瓜丁，燜煮至熟爛糊化，中途需要攪動。 3. 以鮮奶、鹽巴及義大利香料進行調味，煮滾。 4. 配膳入餐桶，撒上南瓜籽。
		洋蔥丁	1.5	
		馬鈴薯 小丁	1.5	
		鮮奶	2	
		南瓜籽 (烤熟)	0.1	
		無鹽奶油	0.25	
附餐	甜桃	甜桃	100 顆	

護眼料理

臺東縣東海國中

亮眼活力餐

1.蕃茄燒肉:蕃茄含有豐富的膳食纖維、維生素C、茄紅素等,能促進腸胃蠕動,避免便祕並降低罹患大腸癌的機率;保護皮膚又抗氧化。在夏日炎炎的季節,蕃茄的酸味也可促進食慾。

2.南瓜蒸豆腐:南瓜屬於四季都有生產的農作物,本身營養素也是非常值得經常食用。大量的α-胡蘿蔔素、β-隱黃素可保護眼睛並增強免疫力。



主食|香Q白飯



主菜|番茄燒肉



副菜|南瓜蒸豆腐



副菜|清炒油菜



湯品|海芽蛋花湯

林裕閔營養師

	菜單名稱	食材	100人(Kg)	做法
主食	白飯	白米	8	1. 白米洗淨後，放入蒸箱。
主菜	番茄燒肉	豬肉丁 CAS	7	1. 肉丁清洗後川燙。 2. 番茄清洗後，先下鍋炒至稍微變色。 3. 加入肉丁一起翻炒後，再加番茄醬稍微炒過。 4. 加入適量醬油上色，番茄醬可增加風味。
		番茄	4	
		白蘿蔔	2	
		番茄醬	適量	
		醬油	適量	
副菜	南瓜蒸豆腐	南瓜	7	1. 南瓜削皮去籽備妥。 2. 豆腐放最底層，接著放南瓜，最上層放絞肉，加入適量胡椒粉。 3. 進蒸飯櫃蒸 30~40 分鐘。
		豆腐	3	
		絞肉	2	
		胡椒粉	適量	
副菜	清炒油菜	油菜	9	1. 油菜處理好洗淨。 2. 下鍋翻炒並調味。
		紅蘿蔔	1	
湯品	海芽蛋花湯	海帶芽	0.2	1. 海帶芽泡水清洗後，下鍋煮開。 2. 加入蛋液攪拌。
		蛋	2	
附餐	無			

護眼料理

高雄市桃源國小

異饗世界

以學生喜愛的焗烤料理及玉米濃湯來提高鈣質的攝取量。廚師利用在地食材龍鬚菜、南瓜加上胡蘿蔔創新設計的護眼三色蛋，含有豐富的維生素A及β-胡蘿蔔素，將含有豐富葉黃素的玉米和枸杞入菜再搭配在地水果金煌芒果裡滿滿的維生素A，吃完眼睛絕對為之一亮。



主食｜螺旋義大利麵



主菜｜白醬義大利麵



副菜｜三色蛋



副菜｜枸杞花椰菜



湯品｜玉米濃湯



附餐｜金煌芒果

高雄市桃源國小

吳雅玲專案經理

	菜單名稱	食材	100人(Kg)	做法
主食	螺旋麵	螺旋麵	8.5	1. 燙熟備用。
主菜	白醬 義大利麵	洋蔥	0.2	1. 雞胸肉先用鹽、胡椒粉略醃備用。 2. 起油鍋先將洋蔥炒香。 3. 加入雞胸肉拌炒，再依序將蔬菜加入拌炒。 4. 最後將螺旋麵下鍋，將白醬倒入拌炒入味。 5. 盛裝鋪上乳酪絲進 230 度烤箱約 15 分鐘變色。
		杏鮑菇	0.3	
		紅甜椒	0.2	
		黃甜椒	0.2	
		乳酪絲	2	
		白醬	0.6	
		鴻喜菇	0.2	
		雞胸肉	2	
副菜	三色蛋	胡蘿蔔	2	1. 將蔬菜、雞胸肉各別水煮熟分開盛裝備用。(雞蛋不用) 2. 蔬菜各打入 2 顆蛋，用調理機攪拌成泥狀並調味。 3. 雞胸肉剁碎，加入龍鬚菜泥裡備用。 4. 取深平盤將胡蘿蔔泥入鍋中蒸 10 分鐘後取出。 5. 將龍鬚菜雞肉倒入蒸熟的胡蘿蔔泥上層，進蒸鍋蒸 10 分鐘。 6. 最後，南瓜泥依照前面步驟進蒸鍋。 7. 完成後，等待稍涼即可。
		南瓜	3	
		龍鬚菜	0.6	
		雞胸肉	1	
		雞蛋	1.5	
蔬菜	枸杞 花椰菜	枸杞	0.3	1. 枸杞泡水備用。 2. 起油鍋將蒜末炒香，放入花椰菜炒熟並調味。 3. 最後加入枸杞拌炒均勻。
		花椰菜	8	
		蒜末	0.1	
湯品	玉米濃湯	玉米粒	2	1. 起油鍋將洋蔥炒至透明，加入紅蘿蔔、一半的馬鈴薯及一半的玉米粒 2. 加水將食材煮軟後再加入剩下的馬鈴薯和玉米粒 3. 加入奶粉攪拌均勻並調味。 4. 下蛋液，邊倒邊攪拌，煮熟後即可起鍋。
		雞蛋	2.5	
		奶粉	0.6	
		洋蔥	2	
		馬鈴薯	3	
		紅蘿蔔	1	
附餐	金煌芒果		100 顆	

護眼料理

新竹縣寶山國中

五星級營養午餐：品質保證，健康至上

五星級營養午餐：品質保證，健康至上！嚴格控管食材，確保每餐安全健康，並提供均衡營養。本次菜單選用護眼食材（彩椒、青花菜、胡蘿蔔）和高鈣食材（黑芝麻、豆漿），及在地有機蔬菜，提供新鮮和營養豐富的營養午餐，讓學生健康有活力。



主食｜芝麻飯



主菜｜無錫排骨



副菜｜青花炒雞柳



副菜｜有機千寶菜



湯品｜肉骨茶湯



附餐｜豆漿

馮康婷營養師

	菜單名稱	食材	100人(Kg)	做法
主食	芝麻飯	白米	8	1. 洗好米秤量各班用量到各飯箱。 2. 飯煮好後灑上黑芝麻。
		黑芝麻	0.1	
主菜	無錫排骨	肉丁	3.6	1. 肉丁、軟骨丁退冰洗淨後，川燙備用。 2. 洋蔥、青椒、彩椒川燙備用。 3. 起油鍋加冰糖炒糖色，冰糖開始融化關小火。 4. 加入肉丁、軟骨丁與冰糖一起燉煮，上色完成加入番茄醬、醬油。 5. 再加入水、豆薯、蔥、薑、蒜、桂皮、八角、月桂葉燉煮。 6. 開大火收汁，與洋蔥、青椒、彩椒一起拌炒。
		軟骨丁	3.6	
		洋蔥	1.8	
		青椒	0.8	
		彩椒	0.8	
		豆薯	0.8	
		蔥	0.1	
		薑	0.1	
		蒜	0.1	
		桂皮	少許	
		八角	少許	
		月桂葉	少許	
		冰糖	少許	
		番茄醬	少許	
副菜	青花炒雞柳	青花菜	7.3	1. 清雞丁退冰洗淨後，川燙備用。 2. 青花菜川燙備用。 3. 蒜爆香，加入清雞丁、青花菜、木耳、紅蘿蔔烹調並調味。
		木耳	0.4	
		胡蘿蔔	0.8	
		清雞丁	1.8	
		蒜	0.1	
副菜	有機千寶菜	有機千寶菜	6.9	1. 蒜爆香。 2. 加入有機千寶菜炒熟並調味。
		蒜	0.2	
湯品	肉骨茶湯	高麗菜	2.6	1. 肉骨茶包、骨腿丁、蒜頭熬湯底。 2. 將高麗菜放進鍋煮熟。
		肉骨茶包	2 包	
		骨腿丁	1.8	
		蒜頭	0.2	
附餐	豆漿	豆漿	100 份	

高鈣料理

嘉義市北園國中

營養五星活力滿分

主菜葡國雞的創意發想來自印度的咖哩雞，是澳門菜的特色菜之一，搭配紅蘿蔔以及薑黃粉等護眼食材，以及副菜的豆干、湯品的海帶芽及附餐的牛奶等高鈣食物，讓孩子在享受美味午餐的同時，更能兼顧營養與健康。



主食｜白米飯



主菜｜葡國雞



副菜｜醬燒洋蔥干片



副菜｜有機荷葉白菜



湯品｜海芽排骨湯

蕭文曲午餐秘書

	菜單名稱	食材	100人(Kg)	做法
主食	白米飯	白米	8	1. 洗好米秤量各班用量到各飯箱，進蒸箱蒸熟。
主菜	葡國雞	雞腿丁	9.5	1. 將雞腿肉塊用少許鹽、薑黃粉稍微醃製，靜置 15 分鐘。 2. 在鍋中加熱少量油，將醃好的雞腿肉放入鍋中煎至兩面金黃，取出備用。 3. 在同一鍋中，加入奶油融化後，放入洋蔥、蒜末、薑末翻炒至香味四溢，洋蔥變軟。 4. 加入馬鈴薯和紅蘿蔔塊，翻炒均勻，讓蔬菜吸收香料味。 5. 倒入薑黃繼續翻炒約 1 分鐘，讓香味更濃郁。 6. 倒入高湯和椰奶，攪拌均勻，加入糖和適量的鹽調味。 7. 將煎好的雞肉回鍋，蓋上鍋蓋，小火燉煮約 20-30 分鐘，直到雞肉和蔬菜都熟透，湯汁稍微收濃。 8. 若湯汁太多，可以開蓋再煮一會兒，讓湯汁濃縮。葡國雞可以配白飯或法國麵包一起享用。
		洋蔥大丁	1.5	
		馬鈴薯大丁	2.6	
		紅蘿蔔大丁	0.6	
		薑黃粉	0.07	
		椰奶	0.3	
副菜	醬燒洋蔥干片	洋蔥絲	4.2	1. 豆干約 0.5 公分厚度，這樣可以讓醬汁更容易入味。 2. 在熱鍋中加少量油，放入蒜末和洋蔥絲，翻炒至洋蔥變軟且微微金黃，香氣四溢。 3. 將豆干片加入鍋中，與洋蔥混合翻炒，讓豆干稍微煎至表面微黃。 4. 加入醬油、蠔油、糖、米酒和水，將所有材料均勻翻拌，讓豆干和洋蔥充分吸收醬汁的味道。 5. 蓋上鍋蓋，用小火燜煮約 5 分鐘，讓豆干片入味。之後開蓋，用中火將湯汁稍微收濃。 6. 根據個人口味，加入適量的白胡椒粉調味，並淋上少許香油提升香氣。 7. 最後放入切段的青蔥，翻炒均勻，讓蔥的香氣滲入菜餚中，然後即可熄火。
		肉絲	1.7	
		豆干片	2.1	
		紅蘿蔔絲	0.3	
		青蔥段	0.1	

嘉義市北園國中

蕭文曲午餐秘書

	菜單名稱	食材	100人(Kg)	做法
副菜	炒有機荷葉白菜	有機荷葉白菜段	8	1. 油鍋蒜末先炒香。依序下食材炒熟、調味，起鍋瀝掉多餘湯汁。
		紅蘿蔔絲	0.5	
		蒜末	0.1	
湯品	海芽排骨湯	海帶芽(乾)	0.1	1. 將排骨用冷水沖洗乾淨，然後放入滾水中汆燙 2-3 分鐘，去除血水和雜質。汆燙後撈出排骨，沖洗乾淨備用。 2. 在大鍋中放入汆燙好的排骨，開大火煮至水沸騰後，轉小火慢燉約 40 分鐘，讓排骨的肉質變得軟嫩，湯頭濃郁。 3. 乾燥海帶芽先用冷水浸泡 5-10 分鐘，等到海帶芽充分泡發後，將其撈出並擠乾多餘的水分，備用。 4. 燉煮排骨湯約 40 分鐘後，加入泡發好的海帶芽，繼續煮約 5 分鐘，讓海帶芽的鮮味融入湯中。 5. 根據口味加入適量鹽和白胡椒粉，稍微攪拌一下，讓湯的味道均勻。 6. 可以在熄火前淋上少許香油提香，最後撒上蔥花增添色彩和風味。
		帶肉排骨	1.5	
		金針菇	0.3	
		青蔥珠	0.1	
附餐	鮮奶	鮮奶	100份	

高鈣料理

臺北市士林國小

地中海健康餐

臺灣海洋資源豐富，主菜地中海烤魚採用CAS旗魚丁搭配時蔬，呈現出清爽的異國風味，旗魚富含omega-3脂肪酸加上番茄特有茄紅素，搭配藜玉飯、白菜燴蛋、有機空心菜、枸杞黃瓜湯、芭樂及牛奶營養豐富，幫助視力保健及骨骼生長。


主食｜藜玉飯


主菜｜地中海烤鱼


副菜｜白菜燴蛋


副菜｜有機空心菜


湯品｜枸杞黃瓜湯


附餐｜芭樂及保久乳

食家安飲食文化股份有限公司｜陳怡安營養師、陳思綸主廚

	菜單名稱	食材	100人(Kg)	做法
主食	藜玉飯	TAP 白米	7	1. 白米紅藜混合秤量各班用量到各飯盆。 2. 玉米粒鋪上進蒸箱蒸熟。
		CAS 玉米粒	0.8	
		紅藜	0.05	
主菜	地中海烤魚	CAS 旗魚丁	8.5	1. 旗魚丁燙五分熟備用。 2. 將洋蔥、蒜、杏鮑菇、番茄、青花菜依序加入烹調至七分熟調味。 3. 拌入旗魚丁後，一起鋪上烤盤送入烤箱，200 度約20分鐘(視熟度而定)。
		CAS 青花菜	0.8	
		Q 洋蔥	1.3	
		Q 杏鮑菇	1.2	
		Q 番茄	1.2	
副菜	白菜燴蛋	CAS液蛋	4.5	1. 雞蛋液加鹽、糖、味慢慢炒至八分熟。 2. 另起鍋加入大白菜、紅蘿蔔、木耳炒至八分熟。 3. 將步驟1、2食材混合均勻並調味煮熟即可。
		Q 大白菜	2.1	
		Q 紅蘿蔔	0.5	
		Q 木耳	0.4	
副菜	空心菜	有機空心菜	7.2	1. 依序下食材燙熟、調味。 2. 起鍋瀝 掉多餘湯汁。
		Q 紅椒	0.2	
湯品	枸杞黃瓜湯	Q 大黃瓜	3	1. 大骨熬湯底。 2. 將大黃瓜、薑放進鍋煮熟。 3. 加入枸杞調味後大滾起鍋。
		CAS 大骨	0.5	
		Q 薑	0.05	
		枸杞	0.05	
附餐 1	芭樂		100 份	
附餐 2	保久乳		100 份	

高鈣料理

基隆市七堵國小

七堵。珍饕饗宴

烏魚片使用泰式調味，清爽促食慾；花椰菜利用義式料理，增添香氣及配色；富鈣質的芥藍搭配大蒜拌炒；湯品則採用七堵盛產的山藥及綠竹筍熬煮。此設計結合異國料理，提供高鈣及護眼的價值，也教育學童關注本地食材，培養對健康飲食的實踐。



主食｜五穀飯



主菜｜泰式檸檬魚



副菜｜彩繪花椰



副菜｜蒜香芥藍



湯品｜山藥竹筍排骨湯



附餐｜牛奶

基隆市七堵國小

萬又嘉營養師

	菜單名稱	食材	100人(Kg)	做法
主食	五穀飯	白米	7	白米及五穀米洗淨，秤量各班用量至飯箱蒸熟。
		五穀米	1	
主菜	泰式檸檬魚	烏魚片	7	1. 烏魚片加上少許鹽調味，放入各班餐桶，進蒸箱蒸熟。 2. 薑末、蒜末、蔥花加入魚露及糖拌炒，最後加入紅蘿蔔絲、檸檬汁，調和為醬汁備用。 3. 蒸熟的烏魚片淋上醬汁，撒上檸檬切塊點綴即完成。
		檸檬汁	0.2	
		檸檬切塊	0.1	
		魚露	0.2	
		薑末	0.1	
		蒜末	0.1	
		蔥花	0.2	
		紅蘿蔔絲	0.2	
副菜	彩繪花椰	冷凍青花菜	6.6	1. 熱油鍋，加入蘑菇、綜合甜椒拌炒至有香氣，再下冷凍青花菜。 2. 起鍋前撒上少許鹽、黑胡椒粒調味即完成。
		綜合甜椒	0.6	
		蘑菇	0.4	
		黑胡椒粒	0.01	
副菜	蒜香芥藍	芥藍菜	6.1	1. 熱油鍋，加入蒜粗、冷凍玉米粒拌炒至有香氣，再下芥藍菜。 2. 起鍋前撒入少許鹽調味即完成。
		蒜粗	0.1	
		冷凍玉米粒	0.2	
湯品	山藥竹筍排骨湯	山藥	2.3	1. 山藥、綠竹筍洗淨切塊，紅棗、枸杞泡水備用，排骨丁放入滾水汆燙備用。 2. 熱鍋放入排骨丁，依序再加入山藥、綠竹筍。 3. 起鍋前加入紅棗、枸杞、少許鹽及香油調味即可。
		綠竹筍	1.6	
		排骨丁	2	
		紅棗	0.1	
		枸杞	0.1	
附餐	牛奶	牛奶	100 份	

高鈣料理

苗栗縣致民國中

吻魚拌飯佐荷葉燉雞

本日高鈣特色餐點『吻魚拌飯佐荷葉燉雞』以青蔥、雞蛋、蔬菜搭配吻仔魚拌炒出學生喜愛的臺式傳統炒飯，在創作理念亦專注提供創新的料理方法，以夏天盛產荷葉充份包覆雞肉及配料蒸熟，不僅能提昇菜餚豐富味道層次呈現獨特風味，也能增加食物的吸引力。



主食｜吻魚蛋炒飯



主菜｜荷葉栗子燉雞



副菜｜白菜滷



副菜｜蒜香青江菜



湯品｜清水肉羹湯



附餐｜全脂鮮奶

苗栗縣致民國中

蘇美綺營養師

	菜單名稱	食材	100人(Kg)	做法
主食	吻魚蛋炒飯	白米	7	1. 白米洗淨煮熟後備用。 2. 洗選蛋炒熟後備用。 3. 起油鍋後爆香蒜末後，依序加入吻仔魚、高麗菜及玉米粒拌炒至熟後撈起備用。 4. 迴轉鍋中倒入適量沙拉油熱鍋後青蔥爆香，按比例依序倒入白米飯及配料拌炒均勻後即可。
		高麗菜	2	
		冷凍玉米粒	2	
		洗選蛋	1	
		吻仔魚	0.75	
		青蔥	0.25	
		蒜末	適量	
主菜	荷葉栗子燉雞	雞腿丁	7	1. 乾栗子前一天先浸泡水中並暫存於冷藏庫內。 2. 雞腿丁退冰後，以熱水川燙後，大量冷水沖洗血水後備用。 3. 熱鍋爆香洋蔥後，依序加入雞腿丁、小豆干及紅蘿蔔燜煮至約 8 分熟。 4. 不鏽鋼菜盆中鋪上荷葉，依班級人數配膳後將荷葉確實包覆菜餚。 5. 進蒸箱燉煮至熟即可。
		四分小豆干	1.7	
		洋蔥	1	
		乾栗子	1	
		紅蘿蔔	0.25	
副菜	白菜滷	大白菜	7	1. 豬肉絲以熱水川燙後，大量冷水沖洗血水後備用 。 2. 起油鍋爆香蝦皮後，依序加入豬肉絲、香菇、大白菜及紅蘿蔔後燜煮至熟即可。
		豬肉絲	0.75	
		生鮮香菇	0.5	
		紅蘿蔔	0.25	
		蝦皮	0.1	
副菜	蒜香青江菜	青江菜	7	1. 熱油爆香蒜末後備用。 2. 熱水中加入鹽巴，倒入青江菜川燙至熟撈起,淋上蒜末熱油拌勻即可。
		蒜末	適量	
湯品	清水肉羹湯	白蘿蔔	3	1. 豬肉絲洗淨瀝水後,以太白粉薄粉抓取豬肉絲，靜置 15 分鐘後以熱水川燙至熟後備用。 2. 大骨熬湯後,依序加入白蘿蔔、黑木耳及豬肉絲加熱至熟即可。
		豬肉絲	0.5	
		黑木耳	0.2	
		油蔥酥	適量	
附餐	全脂鮮奶	光泉 195cc 鮮奶	100 份	

高鈣料理

桃園市新屋高中

柚香南瓜輕舞

學生鈣質不足、沉迷3C和少蔬食？健康菜單來救你！高鈣（杏仁果、海苔、優格）、高抗氧化（胡蘿蔔素）、高纖維。南瓜雞肉乳酪刺激味蕾、爽口檸香柚沙拉、濃郁洋蔥旗魚湯，助你長高、護眼、增智慧、元氣滿滿每一天。



主食｜糙米飯



主菜｜南瓜堅果燒雞



副菜｜檸香柚沙拉



副菜｜有機優愛菜



副菜｜洋蔥旗魚湯



湯品｜希臘優格

桃園市新屋高中

薛雲華營養師

	菜單名稱	食材	100人(Kg)	做法
主食	糙米飯	糙米	5	1. 米先秤重。 2. 混合後洗淨，量好重量與水量後放置各班飯盆入蒸飯箱。
		白米	5	
主菜	南瓜堅果燒雞	雞胸丁	8	1. 雞胸丁清洗後加入酒與鹽巴先去腥味，川燙後瀝水。 2. 南瓜清洗去籽切中丁，迴轉鍋加入鹽拌炒悶煮至 5 分熟。 3. 杏仁角 110℃烤 5 分鐘。 4. 起油鍋加入絞蒜仁、薑絲、洋蔥爆香後加入雞胸丁與調味至 5 分熟。 5. 將 5 分熟的南瓜與雞胸丁加入乳酪粉混合拌炒悶煮至全熟。 6. 菜餚入班級菜盆後灑上杏仁角。
		南瓜	1.5	
		洋蔥	1.5	
		杏仁角	1.2	
		乳酪粉	1	
		薑絲	0.5	
		絞蒜仁	0.2	
副菜	檸香柚沙拉	絞肉	1.5	1. 涼薯去皮切小丁川燙備用，小蕃茄對半切。 2. 小黃瓜切小丁、玉米粒、青花菜分別川燙瀝水備用。 3. 絞肉退冰清洗瀝水加入鹽、酒、醬油、胡椒粉醃製備用。 4. 起油鍋加入絞肉拌炒至 5 分熟，加入涼薯、小黃瓜丁、玉米粒、青花菜、小蕃茄拌炒至全熟後加入檸檬汁、柚子茶調味。 5. 起鍋入班級菜盆後，淋上沙拉醬即可。
		玉米粒	0.8	
		青花菜	1.2	
		涼薯	4	
		小蕃茄	1	
		小黃瓜	1	
		檸檬原汁	0.1	
		柚子茶	0.2	
		沙拉醬	0.1	
副菜	有機優愛菜	有機優愛	12	1. 起油鍋絞蒜仁炒香。 2. 依序下食材炒熟、調味，起鍋瀝掉多餘湯汁並放大盆內翻動降溫，減少青菜悶後變黃。
		絞蒜仁	0.1	
湯品	洋蔥旗魚湯	洋蔥	1.5	1. 旗魚丁退冰瀝水後加料酒、鹽去腥。 2. 洋蔥、高麗菜與紅蘿蔔清洗切丁。 3. 起油鍋依序拌炒洋蔥、高麗菜、紅蘿蔔、旗魚丁。 4. 加入生豆漿與味噌至全熟後加入柴魚粉調味。 5. 蔥花放入班級湯桶底部後加入湯液。
		旗魚丁	1.5	
		高麗菜	1	
		紅蘿蔔	1	
		味噌	0.6	
		生豆漿	0.8	
		柴魚粉	0.07	
		青蔥	0.05	
附餐	希臘優格		100 份	1. 冷藏保冷 。

高鈣料理

新北市金山高中

結合在地農產與創新作法，享受幸福的味道！

使用在地農產品(鮮香菇與地瓜)入菜，符合食農教育理念與精神，加上改良創意烹調作法，學校團膳也能吃到日式炊飯和風料理、拔絲地瓜與宮保雞丁迸出鹹甜的新味道！讓人出乎意料原來學校營養午餐也能那麼美味，令人愛不釋手！



主食｜栗子鮮菇雞肉炊飯



主菜｜蜜汁地瓜雞丁



副菜｜黃瓜燴黑輪



副菜｜胡麻鮮蔬拌花椰



湯品｜洋蔥豆腐蛋花湯



附餐｜鮮乳

劉庭妤營養師

	菜單名稱	食材	100人(Kg)	做法
主食	栗子鮮菇雞肉炊飯	白米	7	1. 洗好米秤量各班用量各班飯箱。 2. 白米進蒸箱蒸熟。 3. 冷藏清雞腿丁清洗後先川燙至八分熟。 4. 冷凍栗子先川燙滾熟去雜質。 5. 在蒸汽迴轉鍋中加入鴻喜菇、鮮香菇、燙熟後的清雞腿丁、燙熟後的栗子、冷凍毛豆仁拌炒，加入調味料香菇素蠔油與味霖至入味。 6. 白飯蒸熟後與炒後的配料、湯汁一起熱拌至均勻上色即可。
		鴻喜菇	1.2	
		鮮香菇（彩田）	0.8	
		CAS冷藏清雞腿丁	4.7	
		CAS冷凍毛豆仁	1.1	
		冷凍熟栗子	1.6	
主菜	蜜汁地瓜雞丁	CAS冷藏清雞腿丁	10.4	1. 冷藏清雞腿丁清洗後先川燙至八分熟。 2. 地瓜去皮後手切滾刀丁，至油鍋炸熟與定型後，在中式爐灶中加入冰糖拌至拔絲地瓜狀備用。 3. 在蒸汽迴轉鍋中起油鍋，爆香蒜片與乾宮保辣椒段，加入燙熟後的清雞腿丁，加入調味料香菇素蠔油至入味。 4. 起鍋前，加入拔絲地瓜快速地拌均勻，撒上熟白芝麻即可。
		產銷履歷地瓜	3.6	
		去皮蒜片	0.1	
		熟白芝麻	0.1	
		乾宮保辣椒段	0.1	
副菜	黃瓜燴黑輪	大黃瓜	13.1	1. 大黃瓜洗淨後削皮、去籽、切厚片。 2. 黑輪、胡蘿蔔、木耳切斜片。 3. 起油鍋先將黑輪、胡蘿蔔、木耳爆香，加入調味料後炒熟備用。 4. 在蒸汽迴轉鍋中起沸水，分批倒入大黃瓜川燙至熟，加入炒好的配料拌勻即可。
		產銷履歷黑輪	1.3	
		胡蘿蔔	0.7	
		木耳	0.9	
副菜	胡麻鮮蔬拌花椰	CAS冷凍青花菜	10.7	1. 紅甜椒、黃甜椒洗淨、去籽後切片。 2. 冷凍青花菜洗淨後，起沸水，再沸水中加入少許鹽、食用油，依序加入青花菜、紅甜椒、黃甜椒川燙至熟，淋上胡麻醬調味拌勻，撒上熟白芝麻後即可起鍋。
		CAS豬前腿肉片	1.3	
		紅甜椒	0.7	
		黃甜椒	0.7	
		胡麻醬	0.9	
		熟白芝麻	0.1	

新北市金山高中

劉庭妤營養師

	菜單名稱	食材	100人(Kg)	做法
湯品	洋蔥豆腐蛋花湯	白洋蔥	3.2	1. 洋蔥去皮洗淨後切絲。 2. 傳統豆腐切大丁、青蔥切蔥花。 3. 起蒸汽迴轉鍋，加入所有清洗好的食材煮熟後，加入調味料(白胡椒粉、鹽、冰糖)調味，起鍋前撒上蔥花即可。
		傳統豆腐	3.8	
		雞蛋	1.2	
		青蔥	0.3	
		虱目魚丸(小顆)	0.8	
附餐	鮮奶	冷藏鮮奶(200ML)	100 份	

在地食材

連江縣仁愛國小

食在馬祖

仁愛國小營養午餐秉持的理念，就是優先採購在地新鮮食材，如小白鯧、高麗菜、紅糟、溫體豬肉等，經過簡單料理成為營養午餐桌上一道道的佳餚，再加上自設開心農場出品的火龍果，不僅讓師生吃的開心，家長也放心。



主食｜地瓜飯



主菜｜紅糟五花肉



副菜｜乾煎白鯧魚



副菜｜蒜香高麗菜



湯品｜鱸魚湯



附餐｜火龍果

曹正偉總務主任

	菜單名稱	食材	100人(Kg)	做法
主食	地瓜飯	地瓜（馬祖自種）	0.5	1. 洗好米入鍋。 2. 甘藷丁鋪上蒸煮。
		白米	6	
主菜	紅糟五花肉	五花肉（馬祖飼養豬）	6.5	1. 洋蔥、生薑爆香。 2. 放入五花肉炒至焦香，放入紅糟混合，炒至均勻上色，並放入少許米酒。 3. 加水調味後燉煮，待五花肉軟化後起鍋。
		白蘿蔔（馬祖自種）	1.5	
		紅糟	0.5	
		生薑	0.1	
副菜	乾煎白鯧魚	白鯧魚（馬祖野生）	8	1. 白鯧魚去肚醃製 1 晚。 2. 熱油，裹粉魚身下鍋乾煎，起鍋後瀝油。
副菜	蒜香高麗菜	高麗菜（馬祖自種）	10	1. 起油鍋蒜頭先炒香。 2. 依序下食材炒熟、調味。
		紅蘿蔔	0.5	
湯品	鱸魚湯	七星鱸（馬祖野生鱸魚）	4	1. 生薑、洋蔥爆香。 2. 放入清水，至湯滾熱。 3. 將鱸魚洗淨後放入鍋中煮熟，加入米酒去腥。 4. 起鍋前加入香油急促少許。
		生薑	少許	
		洋蔥	0.5	
		米酒	少許	
附餐	火龍果	火龍果（學校自種）	100 顆	

在地食材

臺南市仁德國小

舌尖上的鱻味之旅

為消弭學童對海鮮食材抗拒的心理，以海鮮食材為主設計午餐。蝦仁搭配水生蔬菜筊白筍，繽紛色澤可提高食慾。含在地食材的油蔥蒸蛋，讓每一口都有油蔥酥的香氣。冬瓜蛤蜊湯充滿濃郁的海鮮風味，讓學童喜愛上海鮮料理。



主食｜五穀飯



主菜｜蝦鬆



副菜｜油蔥蒸蛋



副菜｜蒜香青江菜



湯品｜冬瓜蛤蜊湯

邱愛萍營養師

	菜單名稱	食材	100人(Kg)	做法
主食	五穀飯	白米	8	1. 將五穀米、白米洗淨。 2. 瀝乾放入飯箱中拌勻，加水。 3. 放入蒸飯箱蒸熟。
		五穀米	2	
主菜	蝦鬆	蝦仁	5	1. 將四季豆、筊白筍切小丁。 2. 將玉米粒、四季豆丁、筊白筍丁川燙備用。 3. 起油鍋將蒜頭爆香，加入蝦仁拌炒後至熟，調味即可。
		玉米粒	3.5	
		四季豆	3.5	
		筊白筍	3.5	
		蒜頭	0.1	
副菜	油蔥蒸蛋	雞蛋	5.8	1. 雞蛋打勻過篩，加入油蔥酥、鹽、糖、胡椒粉調味。 2. 放入蒸鍋蒸熟即可。
		油蔥酥	0.3	
副菜	蒜香青江菜	青江菜	8	1. 爆香美白菇備用。 2. 爆香蒜頭，青江菜下鍋炒，加入美白菇拌炒，淋上少許香油。
		美白菇	1	
		蒜頭	0.1	
湯品	冬瓜蛤蜊湯	冬瓜	3.5	1. 冬瓜切小塊，薑切絲。 2. 鍋中加水煮滾，將冬瓜和薑絲放入湯中，再加入蛤蜊及枸杞，最後加入鹽調味即可。
		蛤蜊	3	
		薑絲	0.1	
		枸杞	0.01	
附餐	無			

在地食材

臺北市西門國小

客家料理風味餐

引領學生認識客家文化，客家小炒中「豆干」為高鈣食物中的佼佼者，幫助補充鈣質，選用客家飲食精髓的梅干菜及福菜，搭配當令食材，製作梅干肉片、福菜筍片排骨湯等料理，搭配雜糧飯、有機黑葉白菜及西瓜美味又營養。



主食｜雜糧飯



主菜｜梅干肉片



副菜｜客家小炒



副菜｜有機黑葉白菜



湯品｜福菜筍片排骨湯



附餐｜小玉西瓜

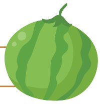
張幸親營養師、謝怡寧營養師

	菜單名稱	食材	100人(Kg)	做法
主食	雜糧飯	白米（苗栗後龍履歷白米）	5.2	1. 糙米、燕麥粒、黑糯米浸泡。 2. 糙米、燕麥粒、黑糯米、白米清洗秤量各班用量到各飯箱。 3. 上進蒸箱蒸熟。
		糙米	1.3	
		燕麥粒	1.2	
		黑糯米	0.1	
主菜	梅干肉片	豬前腿肉片（屏東萬丹台灣優良農產品）	6.5	1. 豬前腿肉片加上鹽、糖、胡椒粉、五香粉略醃備用。 2. 豬前腿肉片川燙備用。 3. 梅干菜切段、泡水、川燙備用。 4. 蒜頭進迴轉鍋加油爆香。 5. 辛香料、醬油進迴轉鍋翻炒加水煮滾。 6. 梅干菜進迴轉鍋煮熟。 7. 川燙後豬前腿肉片進迴轉鍋翻炒。 8. 高麗菜片進迴轉鍋炒軟。 9. 調味起鍋。
		高麗菜片(雲林西螺溯源農糧產品）	3.0	
		梅干菜	0.5	
		蒜頭	0.1	
副菜	客家小炒	洋蔥粗絲（雲林西螺溯源農糧產品）	3.3	1. 豬前腿肉絲加上鹽、糖、胡椒粉、五香粉略醃備用。 2. 豆干片過油、瀝乾備用。 3. 乾魷魚絲泡水、清洗、過油、瀝乾備用。 4. 豬前腿肉絲川燙備用。 5. 蒜頭、蔥段進迴轉鍋加油爆香。 6. 醬油膏、醬油進迴轉鍋翻炒加水煮開。 7. 豆干片、魷魚絲、豬前腿肉絲進迴轉鍋翻炒。 8. 洋蔥粗絲進迴轉鍋炒熟。 9. 調味、起鍋前撒上蔥段。
		豆干片	3.2	
		豬前腿肉絲（屏東萬丹台灣優良農產品）	0.6	
		乾魷魚絲	0.03	
		蔥段	0.08	
		蒜頭	0.1	
副菜	有機黑葉白菜	有機黑葉白菜切片（新北新莊台灣有機農產品）	6.7	1. 薑絲進迴轉鍋炒香、加少許水、調味、撈起。 2. 迴轉鍋加水煮開、調味。 3. 有機青菜下迴轉鍋川燙、撈起、瀝乾多餘湯汁。 4. 煮好有機青菜拌入調味過薑絲水。
		薑絲	0.1	

臺北市西門國小

張幸親營養師、謝怡寧營養師

	菜單名稱	食材	100人(Kg)	做法
湯品	福菜筍片排骨湯	竹筍片(雲林西螺溯源農糧產品)	2.0	1. 竹筍片川燙備用。 2. 福菜乾切段、泡水、川燙備用。 3. 豬骨川燙後熬湯底。 4. 將竹筍片與福菜放進迴轉鍋煮熟。 5. 調味後起鍋。
		豬骨(屏東萬丹台灣優良農產品)	0.5	
		福菜乾	0.02	
附餐	小玉西瓜		100 份	



在地食材

臺南市永康國小

美味中的永續之道

響應世界地球日，將享當季、吃在地、食永續融入午餐，選用學甲虱目魚和東山柳丁，創造酸甜滋味的海鮮料理、七股文蛤和菇類拌炒，可補充纖維質、西港芝麻搭配時蔬，增加風味、永康白蘿蔔和安南玉米燉煮，清香又甘甜。



主食｜紫金飯



主菜｜橙汁魚柳



副菜｜文蛤蒸菇



副菜｜芝麻菠菜



湯品｜玉米蘿蔔湯

王瓊嫣營養師

	菜單名稱	食材	100人(Kg)	做法
主食	紫金飯	白米	8	1. 白米、紫米、小米比例為8：1：1。 2. 將白米、紫米、小米混合洗淨，加入 1 杯水、外鍋 2.5 杯。 3. 電鍋跳起來，先悶過 5-10 分鐘再打開鬆飯可。
		紫米	1	
		小米	1	
主菜	橙汁魚柳	虱目魚柳 (臺南學甲)	5	1. 虱目魚柳洗淨，加入鹽、米酒、胡椒粉、太白粉醃製備用。 2. 青紅椒洗淨切小塊燙熟備用，柳丁去皮去膜切小塊備用。 3. 起油鍋將虱目魚煎至金黃色撈起。 4. 原油爆香薑蒜，加入柳丁汁、醬油、糖煮滾，再倒入煮熟的鯛、青魚。 5. 紅椒塊、柳丁塊，融合拌勻即可。
		柳丁 (臺南東山)	3	
		青椒	0.5	
		紅椒	0.5	
		蒜末	0.1	
		薑末	0.1	
		柳丁汁	0.5	
		太白粉	0.1	
副菜	文蛤蒸菇	文蛤 (臺南七股)	5	1. 文蛤吐沙洗淨，鴻喜菇、雪白菇掰開洗淨備用。 2. 起油鍋爆香薑末，放入鴻禧菇、雪白菇炒熟。 3. 文蛤放入蒸盤中加入炒熟的鴻禧菇、雪白菇及鹽、糖、米酒蒸熟。 4. 蒸熟後，撒上青蔥即可。
		鴻禧菇	2.5	
		雪白菇	2.5	
		薑末	0.2	
		青蔥	0.1	
副菜	芝麻菠菜	菠菜	10	1. 菠菜洗淨川燙後瀝水切段備用。 2. 起油鍋爆香薑末，放入菠菜和調味料拌炒。 3. 起鍋前加入白芝麻即可。
		白芝麻 (臺南西港)	0.2	
		薑末	0.2	
湯品	玉米蘿蔔湯	白蘿蔔 (臺南永康)	4	1. 白蘿蔔去皮切小塊備用，玉米切塊洗淨備用。 2. 取鍋，放入玉米塊、白蘿蔔塊，加水煮至沸騰。 3. 煮熟後，加入紅棗、枸杞繼續滾一下。 4. 最後加入香菜及調味料混勻即可。
		玉米塊 (臺南安南)	2	
		香菜	適量	
		紅棗	適量	
		枸杞	適量	

在地食材

澎湖縣馬公國中

海裡來的愛

菜單涵蓋未精緻全穀雜糧、豆製品、海鮮、肉類和蔬菜，符合飲食指南並滿足各種口味，營養均衡樣樣精彩；其中來自澎湖大海孕育的美味珍寶石斑及素有澎湖綠金美名的海菜、小白菜及枸杞等食材，提供富含omega-3、維生素A及β-胡蘿蔔素等護眼營養素，有助於視力保健。



主食｜糙米飯



主菜｜蔥淋鮮魚



副菜｜綜合滷味



副菜｜枸杞白菜



湯品｜海菜蛋花湯



附餐｜履歷豆漿

澎湖縣馬公國中

周慧娟營養師

	菜單名稱	食材	100人(Kg)	做法
主食	糙米飯	糙米	2	1. 糙米先泡，再跟白米一起洗淨。 2. 洗好的米，依各班用量分配好後進蒸飯箱蒸煮。
		白米	6	
主菜	蔥淋鮮魚	龍虎石斑(澎湖西嶼)	7.2	1. 魚要先洗過，稍微瀝乾，加入薑絲、米酒，醃泡一下。 2. 傳統豆腐切片，平鋪於菜盤上，再將魚至於豆腐上，一起進蒸飯箱蒸煮。 3. 將大蒜、紅辣椒、青蔥、薑絲、醬油、米酒、油，調成醬汁，待魚蒸好後淋上醬汁。
		傳統豆腐	2.4	
		青蔥	1	
		紅辣椒	0.3	
		薑絲	0.3	
		大蒜	0.3	
		沙拉油	2.5	
副菜	綜合滷味	海帶結	1.2	1. 先將滷包（含大蒜、老薑、八角、五香粉）與醬油、米酒，熬煮出味道作為湯底。 2. 將全部食材下鍋一起煮。 3. 收乾汁後起鍋。
		鳥蛋	3.6	
		杏鮑菇	1.5	
		豬血糕	1.2	
		大蒜	0.3	
		老薑	0.3	
副菜	枸杞白菜	小白菜	140	1. 油鍋爆香薑絲後，小白菜下鍋翻炒。 2. 起鍋前放枸杞，拌勻後起鍋。
		枸杞	0.3	
		薑絲	0.3	
		沙拉油	0.5	
湯品	海菜蛋花湯	澎湖海菜(澎湖西嶼)	10	1. 澎湖海菜洗淨，雞蛋打成蛋液。 2. 水滾先放入海菜，再加入蛋液，最後撒上青蔥珠，起鍋前淋上香油。
		洗選蛋	1	
		青蔥	0.3	
		香油	0.2	
附餐	豆漿		100 份	產銷履歷豆漿

在地食材

新竹市建功高中

色香味出擊，任搭配營養美味無敵！

嚴選章Q手工鮮切食材，多層次專業烹調添加蘋果、番茄、小黃瓜、鳳梨繽紛色原味呈現，保留營養美味！吻魚裙帶菜豆腐羹入口即化促進骨質健康。請搜尋YouTube：新竹市立建功高中-營養午餐午星獎(繽紛雞肉)。



主食｜炊煮香味獨特口感
-蕎麥飯



主菜｜蔬果繽紛顏色
讓人多看一眼
-繽紛雞肉



副菜｜白醬入味滋味再升級
-花椰佐奶香洋芋



副菜｜淡淡芝麻香
-芝麻蕹菜



湯品｜入口即化湯品一碗接一碗
-吻魚裙帶菜豆腐羹

泳翔食品股份有限公司|張婷婷衛管員

	菜單名稱	食材	100人(Kg)	做法
主食	蕎麥飯	蕎麥	1	1. 洗好米秤量各班用量到各飯箱。 2. 進蒸箱蒸熟。
		糙米	1	
		白米	8	
主菜	繽紛雞肉	雞胸丁	3.2	1. 雞丁用太白粉抓醃，過油後備用。 2. 小黃瓜、小番茄、番茄燙過備用。 3. 洋蔥炒香，將步驟 1、2的食材下鍋並調味，再將其他食材下鍋，拌炒熟即可。
		雞腿丁	2.8	
		小黃瓜	1.1	
		洋蔥	0.5	
		小番茄	0.3	
		番茄	0.8	
		蘋果	0.2	
		鳳梨	0.5	
		白醋	適量	
		醬油	適量	
		番茄醬	適量	
副菜	花椰佐奶香洋芋	洋芋	3.8	1. 將全部食材燙過備用。 2. 將豬絞肉、蠔菇、胡蘿蔔下鍋炒香，將洋芋、百頁豆腐陸續下鍋拌煮，快熟了再下青花菜，調一白醬麵糊調味即可。
		青花菜	4.1	
		胡蘿蔔	0.2	
		蠔菇	0.3	
		豬絞肉	0.3	
		百頁豆腐	1.4	
		全脂奶粉	0.5	
副菜	芝麻蕹菜	空心菜	7	1. 青菜燙熟，拌入蒜油，撒上白芝麻即可。
		蒜頭	0.1	
		白芝麻	0.05	
湯品	吻魚裙帶豆腐羹	傳統豆腐	2	1. 食材下鍋煮熟，下蛋液煮滾即可。
		海芽	0.2	
		雞蛋	1	
		吻仔魚	0.5	
附餐	無			

異國料理

創意設計

護眼料理

高鈣料理

在地食材

主辦單位
教育部國民及學前教育署

承辦單位
國立成功大學

執行單位
國立成功大學創新數位內容研究中心